

災害時のための救荒植物の調理の研究

—芋茎（ずいき）の調理—

立松 洋子 小畑 光朗

Study of emergency crop cooking for times of disaster:
Cooking of taro stem

Yoko TATEMATSU Mitsurou OBATAKE

【要 旨】

大分県は南海トラフ地震が心配され各地で防災の対応がなされている。また、地球温暖化、世界情勢の変動の時代の中、地球環境も食糧事情も不安定になりつつある時代、食糧を確保する方面から、救荒作物を利用することを考えていく必要がある。

今回、芋茎がどのような物かを理解し、芋茎をどのように食するのが一番良いのかを検討し、非常時に役立てたいと考え、様々な調理を検討し、特に保存性のあると考える干した芋茎を用いた料理を数々作り、その結果から、どんな料理でも可能であるが、調理方法としては、災害時には、炒めて煮る簡単な料理が一番食べやすく美味しいのではないかと判断した。

【キーワード】

救荒食 ポリ袋料理 高密度ポリエチレン 防災料理 芋茎

1. はじめに

救荒植物は、飢餓、戦争その他で食料が不足した時に、それをしのぐために間に合わせて食料として利用される植物である。

救荒植物の種類は多いが、無毒のものほかに有毒だが毒消しが可能な物も含まれている。あく抜き手順が煩雑で、食べるものがあるときは手を出さないが、やむを得ぬ場合は食べるものもある。それが、ドングリやソテツである。全草食べるノビルや茎を食すイタドリ、ウワバ

ミソウ、葉を食すナズナ、ヤブカンゾウ、若草を食すオオバコ、タラノキ、根を食す、アシタバ、ヒガンバナ、茎葉を食すツルナ、スベリヒユ、地下茎を食すキクイモ、チョロギ等が知られている、今回はこの救荒植物の働きを芋茎にも当てはまるのではないかと考え様々な芋茎料理を作ってみることにする。

里芋の日本への伝播は、稲よりも早く縄文時代後期と言われ、黒潮の流れに沿って北上し全国各地で栽培され、さつまいも、ジャガイモと同様に親株から分離した種芋を土の中に埋める植え付けによって栽培される。日本で栽培され



芋茎

る品種は子イモの休眠が必要な温帯に適応した新種が多く、子イモが多数できる系統の「石川早生」品種群で、生産の8割を占めている。「赤ズイキ（八頭）」群や京料理に使う唐芋などの「えびいも」群、子イモ系統で比較的耐寒性のある「えぐいも」群、親芋が太って子イモができない系統の「筍芋」などがある。また、別の種類ではあるがハスイモの茎もズイキとして、流通し、晩夏から秋にかけて収穫される。

親芋に寄り添うように子イモ、孫イモとできイモの葉柄で、主にヤツガシラで赤い茎の赤ずいき、ヤツガシラを軟白栽培した、白ずいき、ハスイモの茎の青ずいきの3種類に分類されている。ハスイモは、里芋と同じ里芋科里芋属の植物ですが、里芋が根の部分を食べるのに対し、根が大きくなり根は食べられなく葉柄部分の芋茎のみを食用とするために栽培されたものである。

構造は芋茎と同じで柄の中はたくさんの管を束ねたようになっていて、スポンジ状で、生で食べるとしゃきしゃきした食感である。

芋茎の調理方法は、主に煮付けで、生芋茎は、灰汁を抜いて刺身の剣や酢の物、和え物、などに利用されている。ズイキは、炭水化物ミネラル、タンパク質、脂質等を含む安価な栄養食品で、微量のサポニンが含まれ血液中のコレステロールを分解する効果もあり、干すとカルシウムが増大する。

大分県は里芋の消費が多い県としても知られている。里芋はでんぷんを主成分とする、食物繊維も豊富な食品である。里芋の特徴として

は、「ぬめり」の成分マンナン（水溶性食物繊維による便秘予防）、ガラクトサン（免疫力向上作用）、ムチン（消化促進）等があり、大腸がん予防にも効果があるといわれておりカリウムを多く含む食品である。

（1）芋茎の語源

芋茎の語源は、随喜の略で、夢想漱石の「いもの葉に置く白露のたまらぬはこれや随喜の涙なるらん」によるのではないかと、皮をむいて芋の茎の中心（髓（ずい））を食べていたことから名称がついたのではないかという説と、平安時代中期に作られた辞書「和名類聚抄（わみょうるいじゅしょう）」の中での芋の説明に「和名 以毛之。俗用芋柄二字。茎芋也」とあり、いもじと呼ばれていたのではないかと考えられる。

また、日本中に方言としてズイキの呼び名が有り、いもおじ（茎芋、）いもじ（芋茎）、いもじっこ（芋茎子）、いもんじく（芋の軸）、からとり（幹取）、ずい（髓）、ずいくき（髓茎）、たつ、いもだつ、といも（唐芋）、とうのいも（唐の芋）、みずいも（水芋）、といもがらと呼ばれ、地域によっては地下の芋や植物全体をずいき（いも）、ずぎと呼ぶ地方もある。

以上のことから、卵と言えば一般的に鶏卵のことを言うが、芋茎と呼ばれる物は幅広い範囲の物が芋茎と呼ばれている。

（2）芋茎の活用

芋茎は貯蔵に耐えることから、備荒食糧に適しているので、肥後熊本藩初代藩主だった加藤清正が熊本城の築城に際して、籠城を予見して豊の芯になる豊床（普通は藁を用いる）や珪藻土とベントナイトを主成分とする土壁のササ（普通は藁を用いる）として芋茎を用いたという逸話がある。

その他、京都市上京区にある北野天満宮では毎年10月1日～5日に、北野瑞饋祭（きたのずいきさい）が行われ、乾物や野菜で飾られたずいき神輿が巡行する。また、滋賀県野州市三上にある三上神社では、10月14日に秋の収穫感謝

と子孫繁栄を祈願する、秋季古例祭は、「ずいき祭り」と呼ばれ、鎌倉時代以前から継続されている。芋茎で御神輿を作り5基奉納されるほか、芝原式として子供相撲が奉納される。「若宮殿相撲御神事」と呼ばれる)中世の宮座の祭祀や神事を伝えていることから、重要無形文化財に指定されている。

さらに、熊本の特産品肥後随喜は、細川藩が徳川将軍家への献上品に定め参勤交代のお土産として持参したといわれている。

インターネットでは、『肥後ずいきは大人のおもちゃとして、昔から大変重宝されたそうです。現在では、肥後ずいきは熊本のお土産としても普通に売られており、床上手な女性は勿論、現在でも多くの方にご愛用いただいております。』と掲載されている。

(3) 芋茎の選び方

柄の部分に張りがあり、みずみずしいもの、また、太くしっかりしたものを選ぶ。

(4) 保存方法

芋茎は日持ちしないので早くあく抜きなどの処理をし、茹でるか干す等の加工をする。また、乾燥しないように袋に入れるか、新聞紙に包んで風通しの良いところに保存する。芋茎は、冷蔵庫に入れると低温障害を起すので冷蔵庫には入れないで保存する。また、茹でてあく抜きしたものをくっつかないように冷凍し、再度冷凍し凍った物を保存パックに入れ冷凍する。

(5) 一般的な芋茎の下処理と調理方法

1) 生で用いる場合は、鍋に入る大きさにきり、たっぷりの沸騰した湯の中に塩をひとつまみ入れ芋茎を入れ茹で、冷水に取り皮を剥く方法や、皮を剥き水に漬けてあく抜きをして使う方法がある。

下処理した芋茎を3cmほどに切った物をだし汁と塩、酒、醤油で薄味に煮る。このように薄味で味付けた物を胡麻酢、胡麻酢味噌、胡桃酢、胡桃酢味噌で和える。

2) 芋茎の干したものでは、水につけて柔らかくし、戻したものをゆでであく抜きの下処理をして、だし汁、酒、醤油、で煮る。そして、干瓢の代わり海苔巻き寿司にする。

2. 実験方法

芋茎と呼ばれる物は幅広い範囲の物が芋茎と呼ばれていることから、今回は、ハスイモの柄を乾燥させ干し芋茎を自分で作り、それを使って、もどす日数を3日とし、調理方法を変えて料理を制作する。

3. 作成した料理献立と写真



干しズイキ



ズイキの湯がいているところ

1献立名 おでん1

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	40g
早蕨昆布	2g
卵	1個
にんじん	10g
オクラ	10g
市販おでんのもと	適宜

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻す。
- ②5cmの長さに切る。
- ③ズイキの水を軽く絞る。
- ④水におでんのもとを入れ、溶かしておく。
- ⑤昆布はもどし、結ぶ。
- ⑥卵はゆでる。人参は輪切りにする。
- ④で具材を20分ほど煮て、最後にオクラを入れ煮る。

ポイント

ズイキは、煮るほど柔らかくなって美味しくなっている。

2献立名 おでん2

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	40g
早煮昆布	2g
たまご	1個
にんじん	10g
オクラ	10g
市販おでんのもと	適宜

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻すし、下ゆでする。
- ②5cmの長さに切る。
- ③ズイキの水を軽く絞る。
- ④水におでんりもとを入れ、溶かしておく。
- ⑤昆布はもどし、縮ぶ。
- ⑥卵はゆでる。人参は輪切りにする。
- ⑦で具材を20分ほど煮る。

ポイント

ズイキの下処理(下ゆで)したもの、おでん1としないおでん2は、始めは差があるが、あとからはあまり変わらなかった。
ズイキは、煮るほど柔らかくなって美味しくなっている。

3献立名 ズイキフライ

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	40g
片栗粉	適宜
油	
白だし	20g
砂糖	15g
小麦粉	30g
パン粉	適宜
油	

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻す。
- ②5cmの長さに切る。
- ③しらすだと砂糖を煮る。
- ④溶き小麦粉とパン粉を付けて油で揚げる。

ポイント

白だしで薄い濃度から水分を蒸発させるよう、濃い濃度で煮る。
溶き小麦粉を漬けて、高温手早く揚げる。

4献立名 ズイキのマリネ

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	40g
片栗粉	適宜
油	適宜
きゅうり	20g
トマト	10g
シメジ	10g
酢	50g
砂糖	20g

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻す。
- ②5cmの長さに切る。
- ③片栗粉をつけて油であげる。
- ④合わせ酢を作り漬ける
- ⑤シメジを蒸揚げて加える。
- ⑥一日漬けておく。

ポイント

きのこを入れて、つけ込むことで柔らかくなることを期待したが、さほど柔らかくならなかった。

5献立名 ズイキのごまだれサラダ

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	10g
ロースハム	20g
キュウリ	20g
ゆで卵	20g
塩	1g
ごまドレッシング	20g
赤タマネギ	5g

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻す。
- ②水で15分煮る。そして、ごくち切りにする。
- ③キュウリをスライスして、キュウリに塩をして軽く絞る。
- ④卵をゆでて、刻む。
- ⑤ロースハムを千切りにする。
- ⑥タマネギをスライスし水さらす。
- ⑦全部をさらに入れ、ごまドレッシングをかけ、卵の刻みをのせる。

ポイント

ズイキに薄味をつけているのだが、ごまだれが良く合っている。

6献立名 ズイキ入り団子汁

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	20g
小麦粉	70g
白菜	100g
じゃこてん	1枚
にんじん	5g
干しいたけ	4g
しそ	2g
味噌	12g
和風だし	少々

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻す。
- ②5cmの長さに切る。
- ③ズイキをゆでる。
- ④小麦粉を水で捏ねる。寝かせて伸ばしてめんにする。
- ⑤湯の中に④を入れ、和風だしを加え、白菜、干しいたけを入れ煮る。
- ⑥みそを入れ味付けして、しそをのせる。

ポイント

汁物なので膨満しすぎいが食べやすい。

7献立名 ズイキの赤だし煮

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	40g
赤だし味噌	100g
ぶりあら	300g
シントウ	2本

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻す。
- ②5cmの長さに切る。
- ③ぶりはさっとゆで、冷水に取る。
- ④水で赤だしでゆで、ぶりを煮る。いっしょにズイキも入れて煮る。
- ⑤シントウをすあげする。
- ⑥④と⑤を盛りつける。

ポイント

赤だしで魚と煮付けてもおいしい。また、ズイキは柔らかくなっている。

8献立名 ズイキの南蛮づけ

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	40g
片栗粉	適量
油	適量
きゅうり	20g
トマト	10g
酢	50g
砂糖	20g
塩	2g

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻す。
- ②5cmの長さに切る。
- ③片栗粉をつけて油であげる。
- ④合わせ酢を作り、干に切ったキュウリとトマトと合わせる。

ポイント

調味液が濃いので、ズイキが堅くなりやすい。

11献立名 ズイキの酢の物

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	20g
きゅうり	50g
にんじん	10g
砂糖	50g
酢	15g
ごま	20g

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻す。
- ②5cmの長さに切る。
- ③ずいきを湯がく。
- ④キュウリは塩でもむ、しんなりしたら絞る。
- ⑤全部を酢と砂糖で和える。
- ⑥皿に⑤を入れ、ごまをかける。

ポイント

ズイキは十分に湯がくこと。

9献立名 ずいきのからあげ

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	40g
片栗粉	適量
油	
しらだし	20g
砂糖	15g

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻す。
- ②5cmの長さに切る。
- ③しらだしと砂糖で煮る。
- ④片栗粉を付けて油であげる。

ポイント

③をゆっくり煮ることで柔らかくなるので十分水を入れてうす味から煮ること。

12献立名 おひたし

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	40g
薄口	3g
めんつゆ	20g
かつぶし	2.5g

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻す。
- ②5cmの長さに切る。そして、15分湯がく。
- ③めんつゆと薄口を混ぜたなかに、②を浸す。
- ④③を軽く醤油を切って、かつぶしをせて盛りつける。

ポイント

湯がき時間を十分に。

10献立名 ズイキの塩昆布和え

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	20g
塩昆布	1g

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻す。
- ②ずいきを小口切りにしてゆでる。
- ③しおこぶで和える。

ポイント

ズイキを良く湯がく。

13献立名 ズイキのマヨネーズあえ

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	10g
ローズハム	10g
キュウリ	20g
ゆで卵	20g
塩	1g
マヨネーズ	20g

写真



作り方

- ①ズイキを水で戻す。
- ②水で15分煮る。そして、こぐち切りにする。
- ③キュウリをスライスして、キュウリに塩をして軽く絞る。
- ④卵をゆで、刻む。
- ⑤ローズハムを千切りにする。
- ⑥全部をマヨネーズで和え、④をのせる。

ポイント

マヨネーズを使うことで、美味しくなっている。

14 献立名 ズイキと豚肉の炒り煮

材料&分量

材 料	1人分
豚肉	40g
ズイキ	40g
にんじん	20g
オクラ	10g
砂糖	15g
醤油	30g
水・・・かぶぐらい	
油	5g

写真



作り方

- ズイキを水で戻す。
- 5cmの長さ切る。
- ズイキの水を良く切る。
- にんじんを棒に切る。
- 油で豚肉とにんじんズイキを炒める。
- かぶぐらいの水と調味料を入れて、水分がなくなるまで煮る。
- オクラは塩ゆでして添える。

ポイント

油で炒めることにより美味しくなっている。

15 献立名 ズイキの味噌汁

材料&分量

材 料	1人分
水	150ml
いりこ	5g
味噌	9g
ズイキ	5g
生わかめ	3g
油揚げ	2g
ネギ	1g
庄内麩	2g

写真



作り方

- 干しズイキは塩で良く洗ったあと2日間たっぷりの水につけ、あく抜きをする。
- 水に浸漬したいりこを沸騰させだしをとる。
- ズイキは2cmに切る。
- わかめは3cm程度に切る。
- 油揚げは2cm程度にきる。
- ③、④、⑤麩の順に入れ、よく煮立てる。
- 味噌を溶いて⑥に加える。
- 3mmに切ったねぎを入れる。

ポイント

戻して煮てもズイキの歯ごたえを感じる。

16 献立名 ラーメンの具(ズイキ)

材料&分量

材 料	1人分
即席めん	80g
ズイキ	20g
ねぎ	5g
卵	1個

写真



作り方

- ズイキは4日間水に浸漬し、5cmに輪切りしておく、太い場合は半切りにして輪切りにする。
- 即席麺を煮る。
- 煮詰まる前にズイキを入れる。
- 煮詰まったらねぎを入れ完成。

ポイント

※ ズイキのシャキシャキ感と歯ごたえは十分ある。

17 献立名 煮込みズイキ(醤油味)

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	10g
油揚げ	5g
水	120ml
かつお節	10g
醤油	18ml
砂糖	4g
酒	18ml
みりん	18ml
塩	0.5g

写真



作り方

- 干しズイキは塩で洗ったあと、2日間水に浸漬する。
- 調味料を作る。
- だし汁をとり、調味料を加えズイキを入れて煮込む。
- 煮込んだら、油揚げを加えさらに煮込む。

ポイント

長時間煮ること美味しくなる。

18 献立名 煮込みズイキ(味噌味)

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	10g
にんじん	5g
しょうが	5g
水	120ml
かつお	10g
味噌	18g
砂糖	4g
酒	18ml
みりん	18ml
塩	0.5g

写真



作り方

- 干しズイキは塩で洗ったあと、2日間水に浸漬する。
- 調味料を作る。
- だし汁をとり、調味料を加えズイキを入れて煮込む。
- 煮込んだら、にんじん(短冊切り)、しょうが(千切り)を加えさらに煮込む。

ポイント

味噌としょうがの味付けも美味しい。

19 献立名 ズイキごま炒め

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	10g
ごま	5g
味噌	10g
水	120ml
かつお	10g
砂糖	4g
酒	18ml
みりん	18ml
塩	0.5g
飾りネギ	適宜
飾りトマト・赤ハブリカ	適宜

写真



作り方

- 干しズイキは塩で洗ったあと、2日間水に浸漬する。
- 調味料を作る。
- だし汁をとり、調味料を加えズイキを入れて味噌と一緒に炒める。

ポイント

みりんを使うことでズイキにごまがよく付き良い。

20 献立名 ズイキのうま煮

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	10g
油揚げ	5g
つきこんにゃく	15g
人参	10g
つぶし豆	5g
醤油	8mℓ
砂糖	6g
サラダ油	5mℓ

写真



作り方

- ① 干しズイキは水で戻し、2cmの大きさに切る。
- ② 油揚げは油抜きをする。干切りしておく
- ③ 人参は短冊切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、人参、ズイキ、油揚げ、糸こんにゃくつぶし豆の順に炒める。
- ⑤ 人参が軟らかくなったら、砂糖、醤油を入れて煮合わせる。

ポイント

うまにの味付けと油を使っているので美味しい。

21 献立名 ズイキとわかめの酢の物

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	20g
わかめ	5g
酢	10g
しょうゆ	10g
だし汁	10g
飾りトマト	適量
飾りインゲン	適量

写真



作り方

- ① ズイキを水で戻し、だし汁で煮る。
- ② 二杯酢を作る。
- ③ ズイキとわかめを加え二杯酢に絡ませる。
- ④ 彩りにトマトとインゲンを添える。

ポイント

ズイキをよく煮ることで酢の物も美味しくできる。

22 献立名 ズイキの白和え

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	20g
絹豆腐	30g
人参	10g
キュウリ	10g
白すりごま	10g
だし汁	3mℓ
砂糖	3g
薄口しょうゆ	1mℓ
塩	0.5g
ごま油	1mℓ

写真



作り方

- ① 二杯油をひいたフライパンでもどしたズイキを強火で炒める。
- ② 人参は拍子切りしてゆでる。
- ③ キュウリは干切りにする。
- ④ しろごまをすり鉢でよくすり、重しで水切りした豆腐を加えよくすり、調味料を加える。
- ⑤ ④で①②③を和える。

ポイント

白和えでも十分美味しいが、ごま油を入れることで美味しくなった。

23 献立名 ズイキの細巻き寿司

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	20g
だし汁	200mℓ
砂糖	15g
醤油	30mℓ
みりん	30mℓ
ずし飯	
米	100g
水	140mℓ
昆布	2g
あわせ酢	
酢	15g
砂糖	7g
塩	1.5g

写真



作り方

- ① ズイキを水で戻し、調味料とともに煮合わせる。
- ② ずし飯を作る。
- ③ ズイキをずし飯に包み細巻き寿司に仕上げる。

ポイント

ズイキが干瓢の代わりにして美味しい。

24 献立名 揚げ物

材料&分量

材 料	1人分
ズイキ	5g
砂糖	5g
小麦粉	2g
サラダ油	

写真



作り方

- ① ズイキを水で戻す。
- ② 5cmの長さに切る。
- ③ ズイキの水を良く切る。
- ④ 水で溶いた小麦粉をまぶす。
- ⑤ 油で揚げる。
- ⑥ 揚げたてを砂糖にまぶす。

ポイント

スナック風になって簡単にできる。

25献立名 ズイキの太巻き寿司

材料&分量	
材 料	1人分
ズイキ	20g
だし汁	200g
砂糖	15g
醤油	30g
みりん	30g
ずし飯	
米	100g
水	140g
昆布	2g
あわせ酢	
酢	15g
砂糖	7g
塩	1.5g
卵	20g
だし汁	5g
砂糖	0.4g
塩	0.2g
ほうれん草	10g
桜でんぶ	2g
のり	1.5g



- 作り方
- ①米を洗い昆布と共に7浸漬し、炊飯する。
 - ②あわせ酢を作る
 - ③ズイキを水で戻し、調味料と共に煮含める。
 - ④ほうれん草をゆで、冷水に取る。
 - ⑤卵を出し汁とともに厚焼き卵を作る。
 - ⑥市販の桜でんぶを準備する。
 - ⑦のりに寿司飯をおき、卵、ほうれん草、ズイキ、桜でんぶを入れ巻く。

ポイント
干瓢代わりに美味しい。

26献立名 ズイキ金平

材料&分量	
材 料	1人分
ズイキ	10g
ごま油	5g
日本酒	15ml
だし汁	100ml
こんぶ	5g
かつおぶし	5g
醤油	13ml
みりん	13ml
砂糖	3g
いりごま	0.5g



- 作り方
- ①フライパンにごま油を熱し、水で戻し、3cmに切ったズイキを炒め水分を飛ばす。
 - ②日本酒を加え、アルコールを飛ばす。
 - ③煮汁と砂糖を加え、煎り煮する。
 - ④煮汁がなくなったらできあがり。
 - ⑤器に盛り、ごまを散らす。

ポイント
あぶらとお醤油、砂糖の味付けで大変美味しい。

27献立名 ズイキのハニーマスタード漬け

材料&分量	
材 料	1人分
ズイキ	10g
酢	8ml
白ワイン	8ml
オリーブオイル	7ml
蜂蜜	5g
塩	0.5g
すりごま	0.5g
粒マスタード	4g



- 作り方
- ①ズイキを水で戻す。
 - ②4cmぐらいに切る。
 - ③酢、ワイン、オイル、蜂蜜、塩、すりごまマスタードをよく混ぜる。
 - ④水で戻したズイキをゆでる。
 - ⑤水を切ったズイキを③の中に2日以上漬ける。

ポイント
複雑な味であるが、ズイキ料理として成り立っている。

28献立名 ズイキの豚・油揚げ巻き

材料&分量	
材 料	1人分
ズイキ	10g
だし汁	100ml
酒	10ml
みりん	10ml
醤油	5ml
油揚げ	20g
豚薄切り肉	20g



- 作り方
- ①水で戻したズイキをだし汁・醤油・酒・みりんで煮込む。
 - ②ズイキを4cmに切り、油揚げで巻く。
 - ③さらに豚薄切り肉で巻く。
 - ④フライパンで良く焼く。
- ※醤油などをつけ食す。

ポイント
調理時間を要すが工夫すればどのようにも使える。

4. まとめ考察

普段は、芋茎の和え物やお浸しは、生を使用し、しゃきしゃきした歯触りや、さっぱりとした食味、また、冷やした煮浸しなども美味しく食べることができますが、今回の干し芋茎を戻して調理する料理もほとんどの物が美味しく食べることができる。繊維が堅いのでそれをできるだけ柔らかくすることが美味しい料理を作るポイントになる。そのために、ただ戻すよりも、浸水を3日以上すると繊維の柔らかさも変わっているように感じている。冷蔵庫の中で水を替えながら浸水させ調理をしてみたが、10日浸水させても、腐ることがなく、調理に使うこ

とができる。

また、調理のポイントとしては、薄いだしで煮始め、少しずつ濃だしにして味をつける方法を進める。また、味付けは、干し芋茎が淡泊な味であるので油を使うことで美味しくなる。塩より醤油で味付けする方が美味しくできている。油と醤油の相性は大変良く美味しくできる。他の料理もすべて美味しくできましたが、繊維が堅いので戻しの浸水時間を3日ぐらいが最適のように思える。

戻したものを湯がく下処理をすると、生の芋茎の大きさになりびっくりするぐらい膨張する性状からも救荒植物として芋茎は活用できるのではないかと判断できる。

現在、2年保存の干し芋茎があるが、カビが生えない状態を保てばどんどん乾燥し、細い紐状になって行くが、戻し調理すれば同様な調理ができる。

先人の知恵が現在にも役立っていることを実感している。

参考文献

- 1) 木村修次・黒沢弘光「大修館現代漢和辞典」大修館出版1996年12月10日発行(965ページ)
- 2) 上田耕司「持つと知りたい京野菜」淡交社2014年 ISBN9784473039675 P74
- 3) 尚学図書編「日本方言大辞典」別巻 P778、小学館1989年
- 4) 尚学図書編「日本方言大辞典」P1210-1211、小学館1989年
- 5) 「食材図典Ⅲ地産食材」小学館、2008年
- 6) 小西達夫「国際農林業協 食用としてのイモの重要性タロイモ」JAICAF ISSN0387-3773
- 7) 肥後ずいき……googl より